S601 KSS601-0910

SEIKO

取扱説明書
INSTRUCTIONS

S601

この度は弊社製品をお買い上げいただき、誠にありがとうございました。
ご使用の前にこの説明書をよくお読みの上、正しくご愛用くださいますよう、お願い申し上げます。
なお、この説明書はお手元に保管し、必要に応じてご覧ください。

セイコーウオッチ株式会社

弊社製品についての修理その他のご相談は、「お買い上げ店」でうけたまわっております。なお、ご不明の点は下記へお問い合せください。

全国共通フリーダイヤル 0120-612-911

お客様相談室
〒100-0005 東京都千代田区丸の内 3-1-1 国際ビル
〒550-0013 大阪市西区新町 1-4-24 大阪四ツ橋新町ビルディング

セイコーウオッチ株式会社
本　社　〒105-8467 東京都港区芝浦1-2-1
http://www.seiko-watch.co.jp/

BUTTONS AND CHANGE OF DISPLAY

Button Ⓒ　Button Ⓑ　Button Ⓐ　Button Ⓓ　Button Ⓔ　Button Ⓕ

※If the stopwatch mark 「 」 is flashing in the display other than the stopwatch display, the stopwatch is in use.
※If the timer mark ' ' is flashing in the display other than the timer display, the timer is in use.

●With each press of Button Ⓑ, the display changes in the following order.

TIME/CALENDAR display → STOP WATCH display → MEMORY RECALL display → TIMER display → ALARM display → WORLD TIME display

※If the confirmation sound for button operations is set, the watch emits a brief sound when a button is pressed. When the display is changed to the Time/Calendar display from World time display, the watch emits a sound different from other button operations. (Refer to "HOW TO SET THE TIME AND CALENDAR" regarding the confirmation sound for button operations.)
※The display changes within 2 seconds after the button is pressed.

HOW TO SET THE TIME AND CALENDAR

(1) Buttons and operations
●Press Button Ⓑ to show the TIME/CALENDAR display.

Button Ⓒ　Button Ⓑ　Button Ⓐ　Button Ⓓ　Button Ⓔ　Button Ⓕ

Button Ⓐ : Selection of the item or digits to be adjusted
Button Ⓑ : Change to TIME/CALENDAR display
Button Ⓑ (long press): Change to TIME/CALENDAR SETTING display
Button Ⓒ : Engagement/disengagement of hourly time signal, adjusting items or digits (advancing or increasing)
Button Ⓓ : Selection of city name, adjusting items or digits (moving back or decreasing)
Button Ⓔ : No function
Button Ⓕ : Turning on the built-in illuminating light
Button Ⓕ (long press) : Setting/canceling the auto illumination

(2) How to set the time and calendar
①Long press Button Ⓑ to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.
②Press Button Ⓐ to select the item to be adjusted (flashing).
※Once the year, month and date have been set, the day of the week is automatically set.
※If the city name is set to GMT (GREENWICH), on ("on") /off ("--") mark of D. S. T. is not displayed.
※If the "D.S.T (summer time)" is set to "on," the " " mark is displayed and the time advances for one hour.
※ If Button Ⓒ or Ⓓ is kept pressed, the digits move quickly.

With each press of Button Ⓐ, the display changes in the following order.

(D.S.T (summer time) "on/ --") ← (City name) ← Contrast level adjustment
second → minute → hour → date → month → year → 12H/24H

③To reset the seconds to "00," press Button Ⓐ to select the second digits (flashing), and then press Button Ⓒ or Ⓓ in accordance with a time signal.
※If Button Ⓒ or Ⓓ is pressed while the second digits count any number between "30" and "59,"one minute is added and the second digits are immediately reset to "00."
※ The telephone time signal service (Tel. 117) is convenient to set the time.
④After selecting the item to be adjusted, press Button Ⓒ or Ⓓ to set the digits. With each press of Button Ⓒ, one digit is increased or the city name advances one by one. (With each press of Button Ⓓ, one digit is decreased or the city name moves back one by one). (Except "second," "12H/24H," and "DST")
⑤After all adjustments are completed, press Button Ⓑonce to return to the TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIME/CALENDAR display in two to three minutes.
※Because the year, month, date, and day from 2009 to 2058 have been programmed in the automatic calendar, in this period, it is not necessary to manually adjust odd and even months including February of leap years.
※If summer time is set in the TIME/CALENDAR display and the same city is selected in the WORLD TIME display, the summer time will also be shown in the WORLD TIME display.

※If all indicators of the display light while in the TIME/CALENDAR SETTING display, it is not a malfunction. This happens if buttons Ⓐ and Ⓒ are pressed at the same time. In such a case, press any one of buttons Ⓐ, Ⓑ, Ⓒ, Ⓓ or Ⓔ twice to return to the TIME/CALENDAR display, and then, follow the above procedures from step ① of (2) to set the time and calendar.

(3) How to adjust the contrast level
・The contrast level of the display (variations of light and shade) can be adjusted. When the digital display is initialized or the built-in IC is reset, the contrast is reset to the default level "0."
Press Button Ⓑ to show the TIME/CALENDAR display.
①Long press Button Ⓑ to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.
②Press Button Ⓐ to select "contrast."
③Press Button Ⓒ or Ⓓ to adjust the contrast level.

Contrast level: 0

−3 ↔ −2 ↔ −1 ↔ 0 ↔ 1 ↔ 2 ↔ 3
Contrast →

④After the adjustment is completed, press Button Ⓑ to return to the TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIME/CALENDAR display in two to three minutes.

(4) How to test the alarm sound and how to engage/disengage the hourly time signal and confirmation sound for button operations
・With each press of Button Ⓒ in the TIME/CALENDAR display, the hourly time signal and confirmation sound for button operations can be engaged or disengaged.
・The alarm sound can be heard by pressing and holding Button Ⓐ and Ⓒ at the same time.

Hourly time signal sounds. — Hourly time signal mark appears.
Hourly time signal does not sound. — Hourly time signal mark disappears.

(5) How to set and cancel auto illumination
With each press of Button Ⓕ for 2 seconds in any display, the auto illumination can be set (" " mark appears) or cancelled (" " mark disappears).

FEATURES

This watch can store time data measured by the equipped stopwatch of up to 100 units of memory and can recall data on demand. Data within 100 units of memory can be sorted by channel when being stored. The stopwatch has a pace sound and running distance calculator as its sub functions. This watch is a sports watch for runners, which can recall the best lap time and average lap time from the measured time data by using its memory recall function. In addition, this multifunctional digital watch is equipped with a 3-channel alarm function, timer function, and world time function which can display the time of 33 cities throughout the world.

TIME/CALENDAR
・Year, month, date, day, hour, minute, second, and summer time mark can be displayed. Either of a 12-hour indication or 24-hour indication of time display can be selected.
・The calendar automatically adjusts for odd and even months including February of leap years from January 1, 2009 to December 31, 2058 (Automatic calendar).

STOPWATCH
・The stopwatch can measure up to 9 hours 59 minutes 59 seconds 99 in 1/100 second increments.
・Up to 100 units of memory can be used for storing measured lap time and split time data.
・Measured time data within 100 units of memory can be sorted by channel when being stored.
・The pace sound can be set to ring as a guide for running.
・The running distance, which is calculated based on the pace (number of steps per one minute) and stride length set in advance, and measurement time, can be displayed.

MEMORY RECALL
・The stored data (lap number, lap time, and split time) can be recalled on demand after measurement.
・The best lap time and average lap time can be displayed.
・The running distance, which is calculated based on the pace, etc., set in advance and total measurement time, can be displayed.

TIMER
・The timer can be set from 1 minute to 60 minutes in one-minute increments.

ALARM
・The three-channel daily alarm sounds at a designated time (hour and minute) every 24 hours.
・Each alarm channel can be engaged ("on") or disengaged ("--") independently.

WORLD TIME
・The time of 33 cities (including GMT) throughout the world can be displayed.
・The summer time (DST) can be set for each city (except GMT).

AUTO ILLUMINATION FUNCTION
If set in advance, the display is illuminated for approximately 2 seconds with each press of any of the buttons (except pressing buttons for adjusting items or digits).

ILLUMINATING LIGHT
The built-in light illuminates any digital display for approximately 2 seconds by pressing the button for turning on the light.

HOW TO USE THE STOPWATCH

・The stopwatch can measure up to 9 hours 59 minutes 59 seconds 99 in 1/100 second increments.
・The lap time and split time can be displayed at the same time. The best lap time and average lap time can be stored in memory.
・The measured and stored lap time, split time, best lap time, and average lap time data can be recalled in the memory recall display.
※Refer to "HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION" for further details.
・Up to 100 units of memory can be used for storing measured time data.
・The measured data can be sorted by channel when being stored in memory.

(1) Buttons and operations
●Press button Ⓑ to show the STOPWATCH display.

Button Ⓒ　Button Ⓑ　Button Ⓐ　Button Ⓓ　Button Ⓔ　Button Ⓕ

Button Ⓐ : Lap, split/reset (while the stopwatch is measuring), displaying the set digits (when the stopwatch is reset)
Button Ⓑ : Change to the STOPWATCH display
Button Ⓑ(long press):Change to the STOPWATCH SETTING display
Button Ⓒ : Start/stop
Button Ⓓ : Change over between the lap time and split time displays
Button Ⓓ(long press):Change over between the running distance and measurement time displays in the third row
Button Ⓔ : Start/stop of the pace sound
Button Ⓕ : Turning on the built-in illuminating light
Button Ⓕ (long press): Setting/canceling the auto illumination

"Lap time" is the time that has elapsed from the start of one stage of an activity to that of the next stage.
"Split time" is the time that has elapsed from the start of an activity to any given stage.

Start　Lap time　Split time

●About memory

	How to measure time	Units of memory used for storing 1 time data
1	Start → Stop → Reset	3 to 4 units of memory
2	Start → Stop/Restart → Stop → Reset	3 to 4 units of memory
3	Start → Lap/Split → Stop → Reset	4 to 5 units of memory
4	Start → Stop/Restart → Lap/Split → Stop → Reset	4 to 5 units of memory
5	Start → Lap/Split → Lap/Split → Stop → Reset	5 to 6 units of memory

Due to the function displaying the best lap time and average lap time, it takes at least three units of memory to store 1 time data. If you store data only in one channel, you can use 100 units of memory per channel. If you use more than one channel, the units of memory you can use will be less than 100 units of memory in total. For example, if the measured time data are stored in one channel, 100 units of memory can be used, but if data is divided and stored in 2 channels, 97 units of memory can be used in total.
※When lap time/split time is being measured, if lap number and "Full" mark flash alternatively in the upper row of the display, lap time/split time cannot be stored any further because all units of memory have been used. In such a case, lap time/split time cannot be recalled.
※If "Full" mark appears in the upper row when using the stopwatch, lap time/split time cannot be stored. Refer to "HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION."

(2) Standard measurement

Button Ⓒ Start → Button Ⓒ Stop → Button Ⓒ Restart → Button Ⓒ Stop → Button Ⓐ Reset

・If "F-100" is displayed, it means that 100 units of memory can be used.
・After starting the stopwatch, "F-100" changes to "L-1."
・"F-96" means that 96 units of memory can be used.

※"Restart" and "Stop" can be repeated as many times as necessary.

(3) Lap time/split time measurement (if lap time measurement is repeated 10 times)

Button Ⓒ Start → Button Ⓐ Lap/Split → Button Ⓐ Lap/Split → Button Ⓒ Stop → Button Ⓐ Reset

・If "F-100" is displayed, it means that 100 units of memory can be used.
・After starting the stopwatch, "F-100" changes to "L-1."
・"F-87" means that 87 units of memory can be used.

※After a measurement, lap number flashes, and lap and split times are displayed for approximately 10 seconds. And then the display automatically returns to show the on-going measurement and the current lap number.
※Measurement of lap and split times can be repeated as many times as necessary. The lap number can be displayed until "098," and continues to "001," "002," and so on.

(4) How to use the pace sound
① Ringing the pace sound
・If Button Ⓔ is pressed while the stopwatch is measuring (" " mark starts flashing), the pace sound rings for approximately 20 seconds at the set pace in advance.
・To stop the pace sound, press Button Ⓔ again.
※While the pace sound is ringing, "PACE" mark flashes.

(5) How to display the running distance
① Displaying running distance
・Long press Button Ⓓ while the stopwatch is measuring. The display in the lower row is changed to show the running distance. If the Button Ⓓ is long pressed when the stopwatch is reset, the watch stops to display the running distance and "DIS" mark is displayed on the left of the time display.
※If the Button Ⓓ is long pressed while the running distance is displayed, the lower row returns to show the time measured (lap time or split time).
※With each press of Button Ⓓ, the display in the middle row changes between lap time and split time alternately.
※The running distance displayed is calculated based on the stride length and pace (number of steps per one minute) set in advance, and the measurement time.
※If the stride length has not been set, "---" mark is displayed in the lower row.

(6) How to confirm and adjust the pace and stride length
①Confirming the pace and stride length
・Long press Button Ⓐ when the stopwatch is reset. The stride length and pace (number of steps per minute) currently set can be displayed while Button Ⓐ is kept pressed.
②Adjusting the pace and stride length
・Long press Button Ⓑ when the stopwatch is reset to show the PACE AND STRIDE LENGTH SETTING display. The pace currently set is displayed.
・With each press of Button Ⓐ, the display changes between the pace and stride length alternately.
・Select the item you want to adjust. With each press of Button Ⓒ, one digit is increased. With each press of Button Ⓓ, one digit is decreased.
・After the adjustment of the pace and stride length is completed, press Button Ⓑ to return to the STOPWATCH display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the STOPWATCH display in two to three minutes.
※The pace can be set between 60 steps/minute and 240 steps/minute.
※While setting the pace, the pace sound can be engaged or disengaged by pressing Button Ⓔ.
※The stride length can be set between 30 cm and 200 cm in one centimeter increments.

※About stride length
It is recommended that you measure the stride length when you run in a location where you know the distance beforehand.
Ex.) If it takes 125 steps to run 100 meters, your stride length can be calculated as follows:
100 m / 125 steps = 80 cm
※How to calculate the pace
①Calculating the pace (number of steps per minute) using the time taken to run 1 km

$$\frac{100 \times 1000}{[\text{Time taken to run 1 km (minute)}] \times [\text{Stride length (cm)}]}$$
= [Pace (number of steps per minute)]
Ex.) If a person whose stride length is 100 cm runs 1 km in 8 minutes, the pace can be calculated as follows:
$$\frac{100 \times 1000}{[8 \text{ (minutes)}] \times [100 \text{ (cm)}]} = [125 \text{ steps/ minute}]$$
②Calculating the time taken to run 1 km using the pace (number of steps per minute)
$$\frac{100 \times 1000}{\text{Pace [number of steps per minute)]} \times [\text{Stride length (cm)}]}$$
=[Time taken to run 1 km (minute)]
Ex.) If a person whose stride length is 100 cm runs 1 km at 600 steps per minute, the time taken to run 1 km can be calculated as follows:
$$\frac{100 \times 1000}{[160 \text{ (steps / minute)}] \times [100 \text{ (cm)}]} = [6.25 \text{ minutes}]$$
= [6 minutes 15 seconds]

Reference

Stride length(cm)	Step/minute	Minute/km
80	100	12.50
	125	10.00
	155	8.06
	180	6.94
100	100	10.00
	125	8.00
	155	6.45
	180	5.56
120	100	8.33
	125	6.67
	155	5.38
	180	4.63

Stride length(cm)	Step/minute	Minute/km
80	104	12
	125	10
	156	8
	179	7
100	100	10
	125	8
	143	7
	167	6
120	104	8
	119	7
	139	6
	167	5

HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION

・Up to 100 units of memory can be used to store measured time data.
・The stored data can be recalled per channel.
・The best lap time and average lap time can be displayed (if only one time data is stored, the best lap time is displayed.)
・The date when the measurement is started is memorized in each channel.
※If the stride length is set in advance, the running distance calculated based on the stride length and pace set in advance, and the measurement time, is displayed.

(1) Buttons and operations
● Press Button B to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel number is displayed.

Button Ⓒ　Button Ⓑ　Button Ⓐ　Button Ⓓ　Button Ⓔ　Button Ⓕ

Button Ⓐ : Data recall
Button Ⓑ : Change to MEMORY RECALL display
Button Ⓑ (long press):Data deletion
Button Ⓒ : Selection of channel (advancing channel number)
Button Ⓓ : Selection of channel (moving back channel number)
Button Ⓔ : No function
Button Ⓕ : Turning on the built-in illuminating light
Button Ⓕ (long press):Setting/canceling the auto illumination

※If no data is stored in memory, "---" mark is displayed.

(2) How to use the memory recall function
Ex.) If you want to see data in channel 5 (ch-5)
①Press Button Ⓑ to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel number is displayed.

②Press Button Ⓒ to show the desired channel number (ch-5).

③Press Button Ⓐ to check the lap time. If 10 lap time data have been stored, each stored data can be checked in the following order.
Total measurement time → 1 → 2 → ・・・→ 9 → 10 → Best lap time → Average lap time→ ch-5

Total measurement time　L-1　Best lap time　Average lap time　ch-5

※When the best lap time is displayed, "BEST" and "L−＊＊" are alternately displayed.
④To check data in other channels, press Button Ⓒ to select the desired channel number and check the data in the same way as procedure ③

(3) How to delete the stored data
※Make sure that the stopwatch is reset before deleting the data. If data is deleted when the stopwatch is not reset, the number of remaining units of memory is not increased.

● How to delete a channel
①Press Button Ⓑ to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel is displayed.
②Press Button Ⓒ or Ⓓ to select the channel you want to delete.
③ Long press Button Ⓑ. "CLR" will be displayed.
④Keep Button Ⓑ pressed for approximately 2 seconds. When "CLR ALL" is displayed, release Button Ⓑ.
⑤After the number of remaining units is displayed, the watch automatically returns to the MEMORY RECALL display.

● How to delete all channels
①Press Button Ⓑ to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel is displayed.
②Long press Button Ⓑ to show "CLR."
③Keep Button Ⓑ pressed for approximately 2 seconds to show "CLR ALL." And then keep Button Ⓑ pressed for approximately another 2 seconds.
④After "F-100" is displayed, the watch automatically returns to the MEMORY RECALL display and "----" mark is displayed.
※If data is deleted while the stopwatch is measuring, "F---" mark is displayed and the watch automatically returns to the MEMORY RECALL display.

HOW TO USE THE TIMER

・The timer can be set from 1 minute to 60 minutes in one minute increments

(1) Buttons and operations
●Press Button Ⓑ to show the TIMER display.

Button Ⓒ　Button Ⓑ　Button Ⓐ　Button Ⓓ　Button Ⓔ　Button Ⓕ

Button Ⓐ : Reset
Button Ⓑ : Change to TIMER display
Button Ⓑ (long press) : Change to TIMER SETTING display
Button Ⓒ : Start/stop
: Timer time setting (increasing digits)
Button Ⓓ : Timer time setting (decreasing digits)
Button Ⓔ : No function
Button Ⓕ : Turning on built-in illuminating light
Button Ⓕ (long press): Setting/canceling the auto illumination

(2) How to set the timer
①Press Button Ⓑ to show the TIMER display.
※ The timer is initially set for 1 minute.
②Long press Button Ⓑ to show the TIMER SETTING display. The timer time currently set starts flashing.
③Press Button Ⓒ (increasing digits) or Ⓓ (decreasing digits) to set the timer time.
※ If Button Ⓒ or Ⓓ is kept pressed, the digits move quickly.
④Press Button Ⓑ to return to the TIMER display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIMER display in two to three minutes.

(3) How to use the timer
①Press Button Ⓑ to show the TIMER display.
②To start or stop the timer, press Button Ⓒ
③To reset the timer, press Button Ⓐ.

Reset → Ⓒ → Start → Ⓒ → Stop → Ⓐ (Reset)

※Restarting and stopping the timer can be repeated as many times as necessary.
※A time-up warning beep sounds 3 seconds before the set time is up. When the set time is up, the time-up beep sounds for approximately 5 seconds.
※To stop the time-up warning beep and time-up beep while sounding, press either Button Ⓐ, Ⓑ, Ⓒ, Ⓓ or Ⓔ.

HOW TO USE THE ALARM

・The three-channel daily alarm sounds at a designated time (hour and minute) every 24 hours.
・Each alarm channel can be engaged ("on") or disengaged ("--") independently.

(1) Buttons and operations
● Press Button Ⓑ to show the ALARM display.

Button Ⓒ　Button Ⓑ　Button Ⓐ　Button Ⓓ　Button Ⓔ　Button Ⓕ

Button Ⓐ : Change between the alarm 1, 2, and 3
Selecting the digits to be adjusted
Button Ⓑ : Change to ALARM display
Button Ⓑ(long press) : Change to ALARM TIME SETTING display
Button Ⓒ : Engagement/disengagement of the alarm
Alarm time setting (increasing the digits)
Button Ⓓ : Alarm time setting (decreasing the digits)
Button Ⓔ : No function
Button Ⓕ : Turning on the built-in illuminating light
Button Ⓕ (long press): Setting/canceling the auto illumination.

(2) How to use the alarm
・The way of using the alarm is the same for every alarm channel.
Ex.) Selecting alarm 1 and setting the alarm time to "6:30 a.m."
①Press Button Ⓑ to show the ALARM display.
②Press Button Ⓐ to show "AL-1."
③Long press Button Ⓑ to show the ALARM SETTING display. The hour digits start flashing.
④With each press of Button Ⓐ, hour digits and minute digits flash alternately. Select the digits to be adjusted (flashing).
⑤With each press of Button Ⓒ, one digit is increased. (With each press of Button Ⓓ, one digit is decreased.)
※If Button Ⓒ or Ⓓ is kept pressed, the digits move quickly.
⑥After all adjustments are completed, press Button Ⓑ to release the ALARM SETTING display and to return to the ALARM 1 display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the ALARM 1 display in two to three minutes.

(Hour: 6 a.m.)
(Minute: 30 minutes)

(3) How to engage or disengage the alarm
※With each press of Button Ⓒ in the ALARM display, "on" (the alarm is engaged) or "--" (the alarm is disengaged) mark is displayed alternately

(Alarm engaged) Alarm mark appears. Alarm "on" mark
(Alarm disengaged) Alarm mark disappears. Alarm off ("--") mark

(4) How to stop the alarm while sounding
At a designated time the alarm sounds for approximately 20 seconds and automatically stops. To stop the alarm manually while sounding, press any of Buttons Ⓐ, Ⓑ, Ⓒ, Ⓓ, or Ⓔ.
※Doing this in any display can stop the alarm.

HOW TO USE THE WORLD TIME

・The time of 33 cities in different time zones throughout the world can be displayed.
・The summer time (DST) can also be set for each city (except GMT).

(1) Buttons and operations
● Press Button Ⓑ to show the WORLD TIME display.

Button Ⓒ　Button Ⓑ　Button Ⓐ　Button Ⓓ　Button Ⓔ　Button Ⓕ

Button Ⓐ : Setting / canceling the DST
Button Ⓑ : Change to WORLD TIME display
Button Ⓒ : Selection of the city
Button Ⓓ : Selection of the city
Button Ⓔ : No function
Button Ⓕ :Turning on the built-in illuminating light
Button Ⓕ (long press): Setting/canceling the auto illumination.

(2) How to use the world time
・Press Button Ⓑ to show the WORLD TIME display.
※The city code, month, date, and time are displayed.
・To select the city, press Button Ⓒ or Ⓓ.

(3) How to set the summer time
With each press of the Button Ⓐ in the WORLD TIME display, the summer time can be alternately set or cancelled.

(The summer time is set.) The DST mark appears.
(The summer time is cancelled.) The DST mark disappears.

※If summer time is set to the city which has also been set as "HOME" in the TIME/CALENDAR display, the summer time will also be shown in the TIME/CALENDAR display. If summer time is set in the TIME/CALENDAR display and the same city is selected in the WORLD TIME display, the summer time will also be shown in the WORLD TIME display.

（4） Cities and time differences

City code	City name	Country/Region	Time difference from GMT
GMT	Greenwich	---------	---------
LON	★London	United Kingdom	0 hour
PAR	★Paris	France	1 hour
BER	★Berlin	Germany	1 hour
ATH	★Athens	Greece	2 hours
CAI	★Cairo	Egypt	2 hours
MOW	★Moscow	Russia	3 hours
BGW	Baghdad	Iraq	3 hours
THR	★Tehran	Iran	3.5 hours
DXB	Dubai	United Arab Emirates	4 hours
KBL	Kabul	Afghanistan	4.5 hours
KHI	Karachi	Pakistan	5 hours
DEL	Delhi	India	5.5 hours
DAC	Dhaka	Bangladesh	6 hours
RGN	Yangon	Burma	6.5 hours
BKK	Bangkok	Thailand	7 hours
BJS	Beijing	China	8 hours
HKG	Hong Kong	China	8 hours
SEL	Seoul	Korea	9 hours
TYO	Tokyo	Japan	9 hours
ADL	★Adelaide	Australia	9.5 hours
SYD	★Sydney	Australia	10 hours
NOU	Noumén	New Caledonia	11 hours
WLG	★Wellington	New Zealand	12 hours
HNL	Honolulu	United States	−10 hours
ANC	★Anchorage	United States	−9 hours
LAX	★Los Angels	United States	−8 hours
DEN	★Denver	United States	−7 hours
CHI	★Chicago	United States	−6 hours
NYC	★New York	United States	−5 hours
SCL	★Santiago	Chile	−4 hours
RIO	★Rio de Janeiro	Brazil	−3 hours
PDL	★Azores	Azores	−1 hour

■ Summer time
（DST: Daylight Saving Time）
Summer time is daylight saving time, advancing the watch one hour to prolong daytime during longer daylight hours in summer. Daylight saving time has been adopted in about 80 countries, mainly in Europe and North America. The adoption and duration of daylight saving time vary depending on the country.

Cities marked with " ★ " use daylight saving time （ as of September 2009）

※The time differences and use of daylight saving time in each city are subject to change according to the governments of the respective countries of regions.

NOTE ON THE LIQUID CRYSTAL PANEL

The normal life expectancy for the liquid crystal panel of the watch is approximately 7 years. After that, it may decrease in contrast, becoming difficult to read. Please contact the retailer from whom the watch was purchased to have the liquid crystal panel replaced with a new one.

REPLACEMENT OF THE ELECTROLUMINESCENT PANEL (FOR ILLUMINATING LIGHT)

The electroluminescent panel for illumination of the display loses its luminance as the battery voltage gets lowered. Also, its luminance level decreases gradually with use.
※After 120 hours of use, the luminance level decreases by about half. When the illuminating light becomes dim, replace the battery with a new one. If the illuminating light remains dim after the battery is replaced, have the electroluminescent panel replaced with a new one by the retailer from whom the watch was purchased.
It will be replaced at cost.

TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

●

⚠WARNING
・Immediately stop wearing the watch in following cases.
〇If the watch body or band becomes edged by corrosion etc.
〇If the pins protrude from the band.
※Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.
・Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.
Care should be taken to prevent a baby or a child accidentally swallowing the accessories. If a baby or child swallows the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it will be harmful to the health of the baby or child.
・Do not remove the battery from the watch.
Do not attempt to charge the battery, as it may cause a battery explosion or leakage, heat generation or irreversible damage to the battery.
・Do not use the watch in scuba diving or saturation diving.
The various tightened inspections under simulated harsh environment, which are usually required for watches designed for scuba diving or saturation diving, have not been conducted on the water-resistant watch with the BAR (barometric pressure) display. For diving, use special watches for diving.

⚠ CAUTION
・Avoid the following places for wearing or keeping the watch.
〇Places where volatile agents （cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.） are vaporizing
〇Places where the temperature drops below 5℃ or rises above 35℃ for a long time
〇Places of high humidity
〇Places affected by strong magnetism or static electricity　〇Dusty places
〇Places affected by strong vibrations
・If you observe any allergic symptoms or skin irritation
Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist
・Do not pour running water directly from faucet.
The water pressure of tap water from a faucet is high enough to degrade the water resistant performance of a water resistant watch for everyday life.
・Do not turn or pull out the crown when the watch is wet.
Water may get inside of the watch.
※If the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTMER SERVICE CENTER.
・Do not leave moisture, sweat and dirt on the watch for a long time.
Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its water resistant performance because of deterioration of the adhesive on the glass or gasket, or the development of rust on stainless steel.
・Do not wear the watch while taking a bath or a sauna.
Steam, soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water resistant performance of the watch.
・Other cautions
〇Do not adjust the metal band yourself, as there is a risk of hand or finger injuries and losing parts.
〇Do not disassemble or tamper with the watch.
〇Keep the watch out of the reach of babies and children.
Extra care should be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be caused when they touch the watch.
〇When disposing of used batteries, follow the instructions of your local authorities.

●Daily care
The watch requires good daily care
・Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth
・After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and wipe it dry carefully.

●Water resistance
Refer the table below for the description of each degree of water resistant performance of your watch before using.

Indication on the case back	Water resistant performance	Condition of use
No indication	Non-water resistance	Avoid drops of water or sweat
WATER RESISTANT	Water resistance for everyday life	The watch withstands accidental contact with water in everyday life. ⚠WARNING Not suitable for swimming
WATER RESISTANT 5 BAR	Water resistance for everyday life at 5 barometric pressures	The watch is suitable for sports such as swimming.
WATER RESISTANT 10（20）BAR	Water resistance for everyday life at 10(20) barometric pressures.	The watch is suitable for diving not using an air cylinder.

●Band
The band touches the skin directly and becomes dirty with sweat or dust.
Therefore, lack of care may accelerate deterioration of the band or cause skin irritation or stain on the sleeve edge. The watch requires a lot of attention for long usage.
Metallic band
・Moisture, sweat or soil will cause rust even on a stainless steel band if they are left for a long time.
・Lack of care may cause a yellowish or gold stain on the lower sleeve edge of shirts.
・Wipe off moisture, sweat or soil with a soft cloth as soon as possible
・To clean the soil around the joint gaps of the band, wipe it out in water and then brush it off with a soft toothbrush.
（Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.）
・Because some titan bracelets use pins made of stainless steel, which has outstanding strength, rust may form in the stainless steel parts.
・If rust advances, pins may poke out or drop out, and the watch case may fall off the bracelet, or the clasp may not open.
・If a pin is poking out, personal injury may result. In such a case, refrain from using the watch and request repair.
Leather band
・A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat and direct sunlight.
・Wipe off moisture and sweat as soon as possible by gently blotting them up with a dry cloth.
・Do not expose the watch to direct sunlight for a long time.
・Please take care when wearing a watch with light-colored band, as dirt is likely to show up.
・Refrain from wearing a leather band watch other than Aqua Free bands while bathing, swimming, and when working with water even if the watch itself is water-resistant enforced for daily use （10-BAR, 20-BAR water resistant）.
Polyurethane band
・A polyurethane band is susceptible to discoloration from light, and may be deteriorated by solvent or atmospheric humidity.
・Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or discoloration.
・Wash out dirt in water and clean it off with a dry cloth.
（Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.）
・When the band becomes less flexible, have the band replaced with a new one. If you continue to use the band as it is, the band may develop cracks or become brittle over time.
Notes on skin irritation and allergy
Skin irritation caused by a band has various reasons such as allergy to metals or leathers, or skin reactions against friction on dust or the band itself.
Notes on the length of the band
Adjust the band to allow a little clearance with your wrist to ensure proper airflow. When wearing the watch, leave enough room to insert a finger between the band and your wrist.

●Inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul)
・Periodic inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul) is recommended approximately once every 3 to 4 years in order to maintain optimal performance of the watch for a long time. According to use conditions, the display disappearing might be caused by the liquid leakage. As the parts such as gasket may deteriorate, water-resistant performance may be impaired due to intrusion of perspiration and moisture. Please contact the retailer from whom the watch was purchased for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul). For replacement of parts, please specify "SEIKO GENUINE PARTS." When asking for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul), make sure that the gasket and push pin are also replaced with new ones.

REMARKS ON THE BATTERY

1. Battery life indicator
The watch is equipped with a battery life indicator that enables you to know when the battery needs to be replaced.
When the battery nears its end, all the digits start flashing. In that case, immediately have it replaced with a new one by the retailer from whom the watch was purchased.

2. Notes on the battery

(1) Battery life
When a new normal battery is installed, this watch operates for approximately three years. However, if the alarm is used more than once a day, the illuminating light more than 2 times a day and/or the confirmation sound more than 50 times a day, the battery life may be less than the specified period.
※The battery life should be approximately 3 years. If the alarm sounds more than 20 seconds a day, if the built-in illuminating light is turned on more than once a day, if the timer is used more than once a day, and/or if the pace is set within 150 steps/minute three times a day, the battery life may be shorter than the specified period.

(2) Monitor battery
The battery in your watch may run down in less than two years after the date of purchase, as it is a monitor battery which is inserted at the factory to check the function and performance of the watch.

(3) Battery change
① For battery replacement, be sure to have the battery replaced with a new one at the retailer from whom the watch was purchased, and specify a genuine battery.
② If the old battery is left in the watch for a long time, a malfunction may be caused due to battery leakage, etc. Have it replaced with a new one as soon as possible.
③ Battery replacement is charged even if it runs down within the guarantee period.
④ Once the case back is opened for battery replacement or other purposes, the original water resistant quality designed for the watch may deteriorate when it is closed. When you have the battery replaced with a new one, also request the water resistance test pertaining to the water resistant quality of your watch. If your watch has 10-bar or higher water resistant quality, be sure to have such test performed on the watch every time the battery is replaced.Please note that it takes several days to check the water resistant quality of your watch. When requesting the checking, therefore, please check the period required for it.

NECESSARY PROCEDURE AFTER THE BATTERY CHANGE (RESETTING THE IC)

After the battery is replaced with a new one, or when an abnormal display such as broken digits appears, follow the procedure below. The built-in IC will be reset and the watch will resume normal operation.
・How to reset the IC
Keep buttons Ⓐ, Ⓑ, Ⓒ and Ⓕ pressed at the same time for 2 to 3 seconds. The display will become blank, and "1-1 AM 12:00oo" will be displayed as the buttons are released.
Before using the watch, set the time/calendar, and then the alarm time.

Button Ⓒ　Button Ⓑ　Button Ⓐ　Button Ⓓ　Button Ⓔ　Button Ⓕ

TROUBLESHOOTING

Problem	Possible cause	Solution
The watch stops operating.	・The battery has run down.	・Have the battery replaced with a new one immediately by the retailer from whom the watch was purchased.
The watch temporarily gains/loses time.	・The watch has been left in extremely high or low temperatures for a long time	・This condition will be corrected when the watch temperature returns to normal. Set the correct time before use.
	・You dropped the watch, hit it against a hard surface or wore it while playing active sports. ・The watch was exposed to strong vibrations.	・Set the correct time before use. If the abnormal condition persists, consult the retailer from whom the watch was purchased.
All the segments of the display are flashing.	・The battery nears its end.	・Have the battery replaced with a new one as soon as possible by the retailer from whom the watch was purchased.
The blur in the glass persists for a long time.	・Water got inside the watch due to the deterioration of the gasket, etc.	・Consult the retailer from whom the watch was purchased.

※For the solution for troubles other than above, contact the retailer from whom the watch was purchased.

SPECIFICATIONS

(1) Frequency of crystal oscillator ··········32,768 Hz
(2) Loss/gain (monthly rate) ···············Less than 20 seconds (when the watch is worn on your wrist in the temperature range of 5℃ ～ 35℃)
(3) Operational temperature range ·········-10℃ ～ +60℃
For the display function: 0℃ ～ +50℃
(4) Display medium ·····················Nematic Liquid Crystal, FEM (Field Effect Mode)
(5) Battery ·····························Miniature lithium battery SB-T17, 1 piece
(6) Battery life ··························Approx. 3 years
(7) Battery life indicator
(8) IC (Integrated Circuit) ·················Oscillator, frequency divider and driving circuits (C-MOS-LSI), 1 piece
※The specifications are subject to change without prior notice, for product improvement.

AFTER-SALE SERVICE

●Notes on guarantee and repair
・Contact the retailer the watch was purchased from or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER for repair or overhaul.
・Within the guarantee period, present the certificate of guarantee to receive repair services.
・Guarantee coverage is provided in the certificate of guarantee. Read carefully and retain it.
・For repair services after the guarantee period has expired, if the functions of the watch can be restored by repair work, we will undertake repair services upon request and payment.
●Repair parts
・The repair parts of this watch will be retained usually for 7 years.
・Some alternative parts may be used for repair if necessary.

■特長

この時計は、100本の計測タイムをメモリー（記憶）し、呼び出すことができます。また、メモリーが100本以内であれば、分割（チャンネル）してメモリーできます。クロノグラフ機能にはサブ機能としてペース音発生機能、距離換算機能があります。クロノグラフ機能で測定した結果から、リコール機能を使いベストラップタイム・平均ラップタイムを呼びだせるランナー向けスポーツウォッチです。
さらに、3チャンネルアラーム機能、タイマー機能、世界主要33都市の時刻を表示するワールドタイム機能をあわせもった多機能のデジタル時計です。

「時刻・カレンダー機能」
- 年、月、日、曜日、時、分、秒、サマータイムマークを表示し、12時間制24時間制いずれかの時刻表示を選択できます。
- 2009年から2058年（12月31日）までの50年間、うるう年などの月末修正がいらない「フルオートカレンダー」です。

「クロノグラフ（ストップウオッチ機能）」
- 1/100秒単位で計測できる最大計測時間9時間59分59秒99のストップウォッチ機能です。
- ラップタイム、スプリットタイムを最大100本メモリー（記憶）することができます。
- メモリーが100本以内であれば、分割（チャンネル）してメモリーすることができます。
- 走行の目安となるペース音を報音することができます。
- ペース音とあらかじめ設定した歩幅と計測時間から走行距離に換算し表示できます。

「リコール機能」
- メモリーしたデータ（ラップ回数、ラップタイム、スプリットタイム）を計測後リコール（呼び出し）することができます。
- ベストラップ表示、平均ラップ表示ができます。
- 合計時間とあらかじめ設定されたペース等から走行距離に換算した距離表示ができます。（最大288kmまで）

「タイマー機能」
- 1分から60分まで1分単位で設定ができます。

「アラーム機能」
- 設定した時刻（時・分）で毎日報知する3チャンネルのデイリーアラーム機能付です。
- 各チャンネルは、アラームのon/--（セット／解除）切替ができます。

「ワールドタイム機能」
- 世界33都市（GMTを含む）の時刻を表示します。
- 各都市（GMTを除く）ごとにサマータイム（DST）の設定ができます。

「オートパネライト機能」
- あらかじめ設定すると、どのボタン操作操作後も、約2秒間ライトが点灯します。（修正する時は除く）

「内部照明（パネライト）機能」
- 専用ボタン操作により、どの表示状態でも1回押しで約2秒間ライトが点灯します。

■ボタンの名称と表示の切替

ボタンⒸ　ボタンⒷ　ボタンⒶ　ボタンⒹ　ボタンⒺ　ボタンⒻ

※クロノグラフ表示以外でクロノグラフ表示マーク「🏃」が点滅している場合は、クロノグラフが計測中であることを示しています。
※タイマー表示以外でタイマー表示マーク「Ⓘ」が点滅している場合は、タイマーが計測中であることを示しています。

●ボタンⒷを押すごとに、次の順序で切り替わります。

時刻・カレンダー表示 TIME → クロノグラフ表示 CHR → リコール表示 REC → タイマー表示 TMR → アラーム表示 ALM → ワールドタイム表示 W・T →（時刻・カレンダー表示へ戻る）

※操作確認音がセットされていますと、表示を切り替えるごとに「ピッ」と鳴ります。
「ワールドタイム表示」から「時刻・カレンダー表示」に切り替わるところのみ音色が違います。
（操作確認音については、「時刻・カレンダーの合わせ方」を参照してください。）
※表示が切り替わるタイミングはボタンを押した後2秒以内に離した時となります。

■時刻・カレンダーの合わせかた

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンⒷを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。

ボタンⒶ：修正箇所の選択
ボタンⒷ：時刻・カレンダー表示への切替
ボタンⒷ（長押し）：時刻カレンダー合わせ状態の呼び出し
ボタンⒸ：報時のセット/解除、修正箇所の合わせ（進み）
ボタンⒹ：都市名の呼び出し、修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンⒺ：無機能
ボタンⒻ：内部照明の点灯
ボタンⒻ（長押し）：オートパネライトのセット/解除

（2）時刻・カレンダーの合わせかた
①ボタンⒷを長押しすると現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
②ボタンⒶを1回押すごとに合わせたいところ（点滅）を選ぶことができます。
※年月日をセットすると「曜日」は自動的に設定されます。
※都市名をGMT（GREENWICH）にすると「D．S．T.」の「onまたは－－」は表示しません。
※「D．S．T.」の「on」を表示させると「◉マーク」が点灯し、1時間進みます。
※ボタンⒸまたはボタンⒹは押し続けると、早送りできます。

ボタンⒶを押すたびに修正箇所が替わります。

HOME（都市名）→ D.S.T（サマータイム）の on/-- → 秒 → 分 → 時 → 日 → 月 → 年 → 12/24H → コントラスト調整 →（HOMEへ戻る）

③ボタンⒶを押して「秒」を点滅状態にし、時報と同時にボタンⒸまたはボタンⒹを押すと「00」に合います。
※秒表示が30～59秒の時、ボタンⒸまたはボタンⒹを押すと1分繰り上がって「00」に合います。
※時刻合わせは、電話の時報サービス（TEL.117）が便利です。
④合わせたいところを選択したあと、ボタンⒸを1回押すごとに点滅している数字・都市名が1つずつ進みます。（反対にボタンⒹを押すごとに1つずつ戻ります。）（「秒」「12/24H」「D.S.T」を除く。）
⑤「時刻・カレンダー合わせ」が終わりましたら、ボタンⒷを1回押して修正状態を解除して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。押し忘れた場合でも2～3分後には「時刻・カレンダー表示」へ自動的にもどります。
※カレンダーは2009年から2058年までの年・月・日・曜がプログラムされていますので、この間、月の大小や、うるう年でも修正する必要はありません。
※サマータイムをセットした都市は、「ワールドタイム表示」で同じ都市を選択するとサマータイム表示になります。

※時刻修正の途中で「全点灯表示」になるのは、故障ではありません。ボタンⒶとボタンⒸが同時に押された状態です。その場合はⒶⒷⒸⒹⒺⒻいずれか1つのボタンを2回押して、「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。次にあらためて、（2）の①から合わせなおしてください。

（3）コントラスト調整の合わせかた
- 表示のコントラスト（明暗）の調整ができます。初期化された時及びオールクリア時のコントラストは「0」設定です。

●ボタンⒷを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。
①ボタンⒷを長押しすると現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
②ボタンⒶを押して、「コントラスト調整」状態にしてください。　コントラストレベル「0」
③ボタンⒸまたはボタンⒹを押してコントラストを調整します。

→ －3 ↔ －2 ↔ －1 ↔ 0 ↔ 1 ↔ 2 ↔ 3 ←
コントラスト →

④調整が終わりましたら、ボタンⒷを押して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。押し忘れた場合でも2～3分後には「時刻・カレンダー表示」状態へ自動的にもどります。

（4）アラーム音の試し聞き（サウンドデモンストレーション）と報時並びに操作確認音のセットと解除
- 「時刻・カレンダー表示」でボタンⒸを押すごとに報時・操作確認音のセットと解除ができます。
- また、ボタンⒶとボタンⒸを同時に押し続けると「アラーム音の試し聞き」ができます。

（5）オートパネライトのセットと解除
- 各表示状態でボタンⒻを2秒間押し続けるごとに、オートパネライトのセット（◁≡ マーク点灯）と解除（◁≡ マーク消灯）ができます。

■クロノグラフの使いかた

- 1／100秒単位、最大計測時間は9時間59分59秒99です。
- ラップタイムとスプリットタイムを同時に表示し、ベストラップタイム、平均ラップタイム等をメモリー（記憶）します。
- ここで計測したラップ/スプリットタイム、およびベストラップ・平均ラップタイムは、リコール表示で呼び出し見ることができます。

※詳しくは「リコール機能の使いかた」を参照ください。
- 最大100メモリー（記憶）できます。
- 測定した値はチャンネル（ch）ごとに分割してメモリー（記憶）することができます。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンⒷを押して「クロノグラフ表示」状態にしてください。

ボタンⒶ：ラップ・スプリット/リセット（クロノグラフ計測中）設定値表示（クロノグラフリセット時）
ボタンⒷ：クロノグラフ表示への切替
ボタンⒷ（長押し）：設定値修正状態の呼び出し
ボタンⒸ：スタート・ストップ
ボタンⒹ：ラップ・スプリットの表示切替
ボタンⒹ（長押し）：3段目表示の距離・計測時間の表示切替
ボタンⒺ：ペース音の開始・停止
ボタンⒻ：内部照明の点灯
ボタンⒻ（長押し）：オートパネライトのセット/解除

ラップタイムは、区間ごとの経過時間であり、スプリットタイムは、スタートからある区間での途中経過時間です。
（図：スタート　ラップタイム　スプリットタイム）

●メモリーの考えかた

	計測の使いかた	メモリーの使用量
1	スタート→ストップ→リセット	3～4メモリー
2	スタート→ストップ／再スタート→ストップ→リセット	3～4メモリー
3	スタート→ラップ→ストップ→リセット	4～5メモリー
4	スタート→ストップ／再スタート→ラップ→ストップ→リセット	4～5メモリー
5	スタート→ラップ→ラップ→ストップ→リセット	5～6メモリー

※ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示する関係のため、1つでもデータを取ると、最低3つのメモリーを使います。1チャンネル（ch）のみ使用した場合は100メモリー（記憶）できますが、chを複数使用した場合はメモリーの合計が100に達しません。たとえば、1チャンネル（ch）使用の場合は100メモリー、2チャンネル（ch）使用の場合は合計97メモリーとなります。
※ラップ／スプリットを計測した際、上段にラップ回数と「FULL」と表示が交互に点滅した場合、ラップ／スプリットタイムのメモリーができません。メモリーがいっぱいになっているという意味です。ラップ／スプリットタイムは呼び出せません。
※クロノグラフ機能を使用するときに、上段に「FULL」と表示されていた場合は、ラップ／スプリットタイムのメモリーができません。「リコールの使いかた」を参照してください。

（2）普通の使いかた（積算タイムを測る）

ボタンⒸ スタート → ボタンⒸ ストップ → ボタンⒸ 再スタート → ボタンⒸ ストップ → ボタンⒶ リセット

- 「F－100」表示は、100メモリーできます。
- スタート後「L－1」表示に切り替わります。
- 「F－96」表示は、残り96メモリーできます。

※途中のストップ・再スタートは、何回でも繰り返すことができます。

（3）ラップ／スプリットタイムの計りかた（ラップを10回測定した場合）

ボタンⒸ スタート → ボタンⒶ ラップ/スプリット → ボタンⒶ ラップ/スプリット → ボタンⒸ ストップ → ボタンⒶ リセット

- 「F－100」表示は、100メモリーできます。
- スタート後「L－1」表示に切り替わります。
- 「F－87」表示は、残り87メモリーできます。

※ラップ／スプリット計測後、約10秒間表示をホールドし、ラップ回数が点滅します。その後自動的にストップウォッチ計測表示にもどります。ラップ回数は、次のラップ回数を表示します。
※途中のラップは、何回でも繰り返すことができます。ラップ回数は、999回まで表示します。以降は、1001（表示：001）、1002（表示：002）と順次表示します。

（4）ペース音の使いかた
①ペース音を鳴らす
- クロノグラフ計測中に（「🏃」が点滅）ボタンⒺを押すとあらかじめ設定されたペースでペース音が20秒間鳴りつづけます。
- 途中でペース音を停止させる場合は再びボタンⒺを押してください。

※ペース音が鳴っている間、「PACE」マークが点灯します。

（5）距離表示のしかた
①距離を表示する
- クロノグラフ計測中にボタンⒹを長押しすると、下段の表示が距離表示に切り替わります。クロノグラフリセット中にボタンⒹを長押しして距離表示をやめた場合、時刻表示の左側にDIS.マークが点灯した状態になります。

※距離表示の状態でボタンⒹを長押しすると下段の表示は時間表示（SPLITまたはLAP）に戻ります。
※ボタンⒹを押すと中段の表示がSPLITとLAPで交互に切り替わります。
※表示される距離はあらかじめ設定された歩幅とペース（1分間あたりの歩数）と計測時間から距離に換算したものです。
※歩幅が設定されていないときは、下段に「－－－」と表示されます。

（6）ペース、歩幅の確認と修正のしかた
①ペース、歩幅の確認
- クロノグラフがリセット状態の時にボタンⒶを押すとボタンⒶを押している間だけ、現在設定されている歩幅とペース（1分あたりの歩数）が表示されます。

②ペース、歩幅の修正
- クロノグラフがリセット状態の時にボタンⒷを長押しすると現在設定されているペースを表示し、「ペース・歩幅合わせ」状態になります。
- ボタンⒶを押すとペースの表示と歩幅の表示が交互に切り替わります。
- 合わせたい項目を表示し、ボタンⒸを押すごとに表示された値が増し、ボタンⒹを押すと減ります。
- ペース・歩幅の修正が終了したら、ボタンⒷを押してクロノグラフ表示にもどしてください。押し忘れた場合でも2～3分後に自動的にクロノグラフ表示にもどります。

※ペースの設定は60回／分から240回／分です。
※ペース設定中にボタンⒺを押すとペース音のon／解除ができます。
※歩幅の設定範囲は30cmから200cmで設定単位は1cmです。

※歩幅について
あらかじめ距離が分っているところを走行し、歩幅をはかってみることをおすすめします。
例）100mを125歩で走った場合は
100m／125歩＝80cmと歩幅設定します

※ペースの算出方法
①1kmあたりの所要時間からペース（1分間あたりの歩数）を算出するには

$$\frac{100\times1000}{[1\text{kmあたりの所要時間(分)}]\times[\text{歩幅(cm)}]}=[\text{ペース（1分間あたりの歩数）}]$$

例）歩幅100cmの人が1kmを8分で走る場合のペース（1分あたりの歩数）は？

$$\frac{100\times1000}{[8(\text{分})]\times[100(\text{cm})]}=[125\text{歩／分}]$$

②ペース（1分間あたりの歩数）から1kmあたりの所要時間を算出するには

$$\frac{100\times1000}{[8\text{ペース(1分間あたりの歩数)}]\times[\text{歩幅(cm)}]}=[1\text{kmあたりの所要時間(分)}]$$

例）歩幅100cmの人が1分間当たり160歩で走る場合の1kmあたりの所要時間は？

$$\frac{100\times1000}{[160(\text{歩/分})]\times[100(\text{cm})]}=[6.25\text{分}]=6\text{分}15\text{秒}$$

参考

歩幅（cm）	歩／分	分／km
80	100	12.50
	125	10.00
	155	8.06
	180	6.94
100	100	10.00
	125	8.00
	155	6.45
	180	5.56
120	100	8.33
	125	6.67
	155	5.38
	180	4.63

歩幅（cm）	歩／分	分／km
80	104	12
	125	10
	156	8
	179	7
100	100	10
	125	8
	143	7
	167	6
120	104	8
	119	7
	139	6
	167	5

■リコール（呼び出し）の使いかた

- 最大100メモリー（記憶）できます。
- チャンネル（ch）ごとにメモリーを呼びだすことができます。
- ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示します。（1つのデータの場合は、ベストラップタイムを表示します。）
- 各チャンネルには測定開始時の日付が記憶されます。

※歩幅が設定されている場合は設定された歩幅、ペースと計測時間から換算した走行距離も表示します。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンⒷを押して「リコール表示」にしてください。
※はじめに最新のチャンネルを表示します。

ボタンⒶ：データ呼び出し
ボタンⒷ：リコール表示への切替
ボタンⒷ（長押し）：データ消去
ボタンⒸ：チャンネルの呼び出し（進み）
ボタンⒹ：チャンネルの呼び出し（戻り）
ボタンⒺ：無機能
ボタンⒻ：内部照明の点灯
ボタンⒻ（長押し）：オートパネライトのセット/解除

※測定結果がないときは、「－－－」と表示します。

（2）リコールの使いかた
例：チャンネル5（ch-5）を見たい場合
①ボタンⒷを押して「リコール表示」にしてください。
※はじめに最新のチャンネルを表示します。
②ボタンⒸを押して、呼び出したいチャンネル（ch-5）を選びます。
③ボタンⒶを押して、ラップタイムの確認ができます。
10回ラップタイムを採った場合、次の順序で確認できます。
トータル → 1 → 2 → ・・ → 9 → 10 → ベストラップタイム → 平均ラップタイム → ch-5

トータル　L-1　ベストラップ　平均ラップ　ch-5

※ベストラップを表示する時は、「BEST」表示と「L－＊＊」が交互に表示します。
④他の測定結果を見たい場合は、ボタンⒸを押して見たいチャンネルを選び、③のように確認してください。

（3）データ消去のしかた
※クロノグラフがリセット状態であることを確認してからおこなってください。
リセット状態でない場合はデータ消去してもフリーメモリーは増えません。

●1つのチャンネルを消去する場合
①ボタンⒷを押して「リコール表示」にしてください。
※はじめに最新のチャンネルが表示されます。
②ボタンⒸまたはボタンⒹを押して消去したいチャンネルを呼び出します。
③ボタンⒷを押し続け「CLR」表示にします。
④ボタンⒷをそのまま約2秒押し続け、「CLR ALL」と表示されたらボタンⒷをはなします。
⑤フリーメモリー数を表示した後、「リコール表示」にもどります。

●全てのチャンネルを消去する場合
①ボタンⒷを押して「リコール表示」にしてください。
※はじめに最新のチャンネルが表示されます。
②ボタンⒷを押し続け「CLR」表示にします。
③ボタンⒷをそのまま約2秒押し続け、「CLR ALL」と表示されたら、さらにボタンⒷを約2秒押し続けます。
④「F-100」と表示した後、「リコール表示」にもどります。
「リコール表示」は「－－－－」表示になります

※クロノグラフが計測中にデータ消去した場合は｛F－－－｝を表示し、リコール表示に戻ります。

■タイマーの使いかた

- タイマーは1分から60分まで1分単位で設定ができます。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンⒷを押して「タイマー表示」状態にしてください。

ボタンⒶ：リセット
ボタンⒷ：タイマー表示への切替
ボタンⒷ（長押し）：設定値修正状態の呼び出し
ボタンⒸ：スタート・ストップ
　：タイマー時間合わせ（進み）
ボタンⒹ：タイマー時間合わせ（戻り）
ボタンⒺ：無機能
ボタンⒻ：内部照明の点灯
ボタンⒻ（長押し）：オートパネライトのセット/解除

（2）タイマー時間の合わせかた
①ボタンⒷを押して「タイマー表示」にしてください。
※タイマー設定時間の初期値は1分です。
②ボタンⒷを長押しすると現在設定されているタイマー時間が点滅表示し「タイマーセット」状態になります。
③ボタンⒸ（進む）ボタンⒹ（戻る）でタイマー時間を合わせます。
※ボタンⒸまたはボタンⒹを押し続けると、早送りできます。
④ボタンⒷを押して「タイマー表示」状態にもどしてください。押し忘れた場合でも2～3分後には「タイマー表示」へ自動的にもどります。

（3）タイマーの使いかた
①ボタンⒷを押して「タイマー表示」にしてください。
②ボタンⒸを押してタイマーをスタート／ストップできます。
③ボタンⒶを押してタイマーをリセットできます。

リセット →Ⓒ→ スタート →Ⓒ→ ストップ（Ⓐでリセットへ）

※計測途中のストップ、再スタートは何回でも繰り返すことができます。
※タイムアップする3秒前に予告音が鳴り、タイムアップすると5秒間タイムアップ音が鳴ります。
※鳴っているタイムアップ音を止めるにはⒶⒷⒸⒹⒺⒻいずれか1つのボタンを押してください。

■アラームの使いかた

- 設定した時刻（時・分）で毎日報知する3チャンネルのデイリーアラームです。
- 各チャンネルは、アラームのon/--（セット／解除）切替ができます。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンⒷを押して「アラーム表示」状態にしてください。

ボタンⒶ：アラーム1, 2, 3切替　修正箇所の選択
ボタンⒷ：アラーム表示への切替
ボタンⒷ：（長押し）：アラーム修正状態の呼び出し
ボタンⒸ：アラームのセット／解除　修正箇所の合わせ（進み）
ボタンⒹ：修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンⒺ：無機能
ボタンⒻ：内部照明の点灯
ボタンⒻ（長押し）：オートパネライトのセット/解除

（2）アラームの使いかた
- 3チャンネルとも、使いかたは同じです。
　例：「アラーム1」のところで、アラーム時刻を「午前6時30分」にセットする場合
　①ボタンⒷを押して「アラーム表示」状態にしてください。
　②ボタンⒶを押して「AL-1」を呼び出します。
　③ボタンⒷを長押しすると「時」が点滅し、「アラーム時刻あわせ状態」になります。
　④ボタンⒶを押すたびに「時」と「分」が交互に点滅表示します。修正する箇所を選択してください。
（時：午前6時）
　⑤合わせたいところを点滅させたあと、ボタンⒸを1回押すごとに点滅している数字が1つずつ進みます。（ボタンⒹを押すごとに1つずつ戻ります。）
　※ボタンⒸまたはボタンⒹを押し続けると、早送りできます。
（分：30分）
　⑥セットが終わりましたらボタンⒷを押して修正状態を解除して「アラーム1表示」にもどしてください。忘れた場合でも2～3分後には「アラーム1表示」へ自動的にもどります。

（3）アラームを鳴らしたい場合、鳴らしたくない場合
　※「アラーム表示」でボタンⒸを押すごとにセット（on）と解除（--）が表示されます。
（報知します。）アラームマーク点灯　アラームon
（報知しません。）アラームマーク消灯　アラームoff

（4）鳴っているアラームを止めるには
- アラームはセットした時刻になると、20秒間鳴り続けます。鳴っているアラームを途中で止めたい場合は、ボタンⒶⒷⒸⒹⒺⒻいずれかのボタンを押してください。
　※どの表示の時でも、この操作は可能です。

■ワールドタイムの使いかた

- 世界33都市の時刻を表示します。
- 各都市（GMTを除く）ごとにサマータイム（DST）の設定ができます。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンⒷを押して「ワールドタイム表示」状態にしてください。

ボタンⒶ：サマータイムのセット／解除
ボタンⒷ：ワールドタイム表示への切替
ボタンⒸ：都市の選択
ボタンⒹ：都市の選択
ボタンⒺ：無機能
ボタンⒻ：内部照明の点灯
ボタンⒻ（長押し）：オートパネライトのセット/解除

（2）ワールドタイムの使いかた
- ボタンⒷを押して「ワールドタイム表示」にしてください。都市コードと月、日と時刻を表示します。
- ボタンⒸとボタンⒹで都市選択ができます。

（3）サマータイムのセットのしかた
- 「ワールドタイム表示」でボタンⒶを押すごとにセットと解除ができます。

（サマータイムセット）サマータイムマーク点灯　（サマータイム解除）サマータイムマーク消灯

※「ワールドタイム表示」で、ある都市のサマータイムをセットした場合は、「時刻・カレンダー表示」にした場合、同じ都市の時はサマータイム表示します。また、「時刻・カレンダー表示」で、サマータイムをセットした場合も「ワールドタイム表示」で同じ都市を選択した時はサマータイム表示します。

（4）都市と時差の比較表

都市コード	都市名	国・地域	GMTからの時差
GMT	グリニッチ	---------	---------
LON	★ロンドン	イギリス	0時間
PAR	★パリ	フランス	1時間
BER	★ベルリン	ドイツ	1時間
ATH	★アテネ	ギリシャ	2時間
CAI	★カイロ	エジプト	2時間
MOW	★モスクワ	ロシア	3時間
BGW	バグダッド	イラク	3時間
THR	★テヘラン	イラン	3.5時間
DXB	ドバイ	アラブ首長国連邦	4時間
KBL	カブール	アフガニスタン	4.5時間
KHI	カラチ	パキスタン	5時間
DEL	デリー	インド	5.5時間
DAC	ダッカ	バングラデシュ	6時間
RGN	ヤンゴン	ミャンマー	6.5時間
BKK	バンコク	タイ	7時間
BJS	北京	中国	8時間
HKG	香港	中国	8時間
SEL	ソウル	韓国	9時間
TYO	東京	日本	9時間
ADL	★アデレード	オーストラリア	9.5時間
SYD	★シドニー	オーストラリア	10時間
NOU	ヌメア	ニューカレドニア	11時間
WLG	★ウェリントン	ニュージーランド	12時間
HNL	ホノルル	アメリカ合衆国	－10時間
ANC	★アンカレッジ	アメリカ合衆国	－9時間
LAX	★ロサンゼルス	アメリカ合衆国	－8時間
DEN	★デンバー	アメリカ合衆国	－7時間
CHI	★シカゴ	アメリカ合衆国	－6時間
NYC	★ニューヨーク	アメリカ合衆国	－5時間
SCL	★サンティアゴ	チリ	－4時間
RIO	★リオデジャネイロ	ブラジル	－3時間
PDL	★アゾレス諸島	アゾレス諸島	－1時間

■ サマータイム
（DST:Daylight Saving Time）
サマータイムは夏時間のことで、夏の日照時間の長いときに、時刻を1時間進めて昼間の時間を長くする制度です。国や地域によって、個別にサマータイムが設定されており、欧米を中心に世界の約80ヶ国で実施されています。サマータイムの実施期間や実施地域は国によって様々です。

★印の地域ではサマータイムが導入されています。
（2009年9月現在）

※各地域の時差、およびサマータイムは、国または地域の都合により変更される場合があります。

■液晶パネルについて

この時計の〈液晶パネル〉は、7年をすぎますと、コントラストが低下したり数字が読みにくくなることがあります。お買い上げ店に交換をお申しつけください。有料にて申し受けます。

■エレクトロルミネッセンスパネル（内部照明）について

内部照明として使用されているエレクトロルミネッセンス（EL）パネルは、電池の電圧が低くなると、輝度（明るさ）が低下します。また、ELパネルは発光時間の経過と共に、徐々に輝度が減衰する特性を持っています。

※ELパネルの輝度は、点灯時間の累積で約120時間時間経過すると半減します。ご使用中に内部照明が暗くなったときは、まず、電池を新しいものに交換してください。
電池交換しても暗すぎる場合は、ELパネルの交換となります。お買い上げ店に交換をお申しつけください。有料にて申し受けます。

■使用上のご注意とお手入れについて

●製品取扱上のご注意

⚠警告
- 次のような場合、ご使用を中止してください
　○時計本体やバンドが腐食などにより鋭利になった場合
　○バンドのピンが飛び出してきた場合
　※すぐに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご連絡ください。
- 乳幼児の手の届くところに、時計本体や部品を置かないでください
　部品を乳幼児が飲み込んでしまうおそれがあります。
　万が一飲み込んだ場合は、身体に害があるため、ただちに医師にご相談ください。
- 時計から電池を取り出さないでください
　電池は充電しないでください。破裂・発熱・液漏れ・破損などのおそれがあります。
- この時計はスキューバダイビングや飽和潜水には絶対に使用しないでください
　BAR（気圧）表示防水時計はスキューバダイビングや飽和潜水用の時計に必要とされる苛酷な環境を想定した様々な厳しい検査を行っていません。専用のダイバーズウオッチをご使用ください。

⚠注意
- 以下の場所での携帯・保管は避けてください
　○揮発性の薬品が発散しているところ（除光液などの化粧品、防虫剤、シンナーなど）
　○5℃～35℃から外れる温度に長期間なるところ　○高湿度なところ
　○磁気や静電気の影響があるところ　○ホコリの多いところ
　○強い振動のあるところ
　※電池式の場合は、電池が切れた状態で長時間放置しないでください。電池が漏液するおそれがあります。
- アレルギーやかぶれを起こした場合
　ただちに時計の使用をやめ、皮膚科など専門医にご相談ください。
- 直接蛇口から水をかけることは避けてください
　水道水は非常に水圧が高く、日常生活用強化防水の時計でも防水不良になるおそれがあります。
- 水分のついたまま、りゅうずやボタンを操作しないでください
　時計内部に水分が入ることがあります。
　※万が一、ガラス内面にくもりや水滴が発生し、長時間消えない場合は防水不良です。
　お早めに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご相談ください。
- 水や汗、汚れが付着したままにしておくのは避けてください
　防水時計でもガラスの接着面・パッキンの劣化やステンレスがさびることにより、防水不良になるおそれがあります。
- 入浴やサウナの際はご使用を避けてください
　蒸気や石けん、温泉の成分などが防水性能の劣化を早めることがあります。
- その他のご注意
　○金属バンドの調整はご自身でやらないでください。
　　手や指などをケガする可能性があるほか、部品を紛失する可能性があります。
　○商品の分解・改造はしないでください。
　○乳幼児に時計が触れないようにご注意ください。
　　ケガやアレルギーをひき起こすおそれがあります。
　○使用済み電池の処理は自治体の指示に従ってください。

●お手入れについて

日ごろからこまめにお手入れしてください
- 水分や汗、汚れはこまめに柔らかい布でふき取るように心がけてください。
- 海水につけた後は、必ず真水でよく洗ってからふき取ってください。
　その際、直接蛇口から水をかけることは避け、容器に水をためるなどしてから洗ってください。

●防水性能について

お買い上げいただいた時計の防水性能を裏ぶたでご確認の上ご使用ください。

裏ぶた表示	防水性能	お取扱方法
防水性能表示なし	非防水です。	水滴がかかったり、汗を多くかく場合には、使用しないで下さい。
WATER RESISTANT	日常生活用防水です。	日常生活での「水がかかる」程度の環境であれば使用できます。⚠警告 水泳には使用しないで下さい。
WATER RESISTANT 5 BARBAR	日常生活用強化防水で5気圧防水です。	水泳などのスポーツに使用できます。
WATER RESISTANT 10（20）BAR	日常生活用強化防水で10（20）気圧防水です。	空気ボンベを使用しないスキンダイビングに使用できます。

●バンドについて

バンドは直接肌に触れ、汗やほこりで汚れます。そのため、お手入れが悪いとバンドが早く傷んだり、肌のかぶれ・そで口の汚れなどの原因になります。
長くお使いになるためには、こまめなお手入れが必要です。

金属バンド
- ステンレスバンドも水や汗・汚れをそのままにしておくと、さびやすくなります。
- 手入れが悪いと、かぶれやワイシャツのそで口が黄色や金色に汚れる原因になります。
- 水や汗・汚れは、早めに柔らかな布でふき取ってください。
- バンドのすき間の汚れは、水で洗い、柔らかな歯ブラシなどで取り除いてください。
（時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。）
残った水分は柔らかな布でふき取ってください。
- チタンバンドでも、ピン類には強度に優れたステンレスが使用されているものがあり、ステンレスからさびが発生することがあります。
- さびが進行すると、ピンの飛び出しや抜けが発生し、時計を脱落させてしまうことがあります。また、逆に中留が外れなくなることがあります。
- 万が一、ピンが飛び出している場合は、怪我をするおそれがありますので、ただちに使用をやめて修理をご依頼ください。

皮革バンド
- 水や汗、直射日光に弱く、色落ちや劣化の原因になります。
- 水がかかったときや汗をかいた後は、すぐに乾いた布などで、吸い取るように軽くふいてください。
- 直接日光にあたる場所には放置しないでください。
- 色の薄いバンドは、汚れが目立ちやすいので、ご使用の際はご注意ください。
- 時計本体が日常生活用強化防水10（20）気圧防水になっているものでも、アクアフリーバンド以外の皮革バンドは、水泳・水仕事などでのご使用はお控えください。

ポリウレタンバンド
- 光で色があせたり、溶剤や空気中の湿気などにより劣化する性質があります。
- 特に半透明や白色・淡い色のバンドは、他の色を吸着しやすく、また変色をおこします。
- 汚れたら水で洗い、乾いた布でよくふき取ってください。
（時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。）
- 弾力性がなくなったら取り換えてください。そのまま使い続けるとひび割れが生じバンドが切れやすくなります。

かぶれやアレルギーについて
　バンドによるかぶれは、金属や皮革が原因となるアレルギー反応や、汚れ、もしくはバンドとのすれなどの不快感が原因となる場合など、いろいろな発生原因があります。

バンドサイズのめやすについて
　バンドは多少余裕をもたせ、通気性をよくしてご使用ください。
　時計をつけた状態で、指一本入る程度が適当です。

●点検調整のための分解掃除（オーバーホール）について

- 長くご愛用いただくために、3年～4年に1度程度の点検調整のための分解掃除（オーバーホール）をおすすめします。
　ご使用状況によっては、漏液により表示消えが生じることがあります。
　またパッキンなどの部品の劣化が進み、汗や水分の浸入などで防水性能が損なわれる場合があります。
　点検調整のための分解掃除（オーバーホール）は、「純正部品」とご指定の上、お買い上げ店にご依頼ください。その際、パッキンやばね棒の交換もあわせてご依頼ください。
- 点検調整のための分解掃除（オーバーホール）の際には、ムーブメント交換となる場合もあります。

■電池について

1．電池寿命切れ予告機能
　この時計には、電池の交換時期を知らせる電池寿命切れ予告機能が付いています。
　※「時刻・カレンダー表示」のときに全ての点灯セグメントが点滅状態になりますと、2～3日中に時計が止まる可能性があります。
　お早めにお買い上げ店で電池交換をご依頼ください。

2．電池について
（1）電池寿命
　この時計は、新しい正常な電池を組み込んだ場合は、その後約3年間作動します。
　※電池寿命（3年）は、アラーム20秒／日、EL 1回／日、タイマー1回／日、ペース150回以下／分を3回／日以内を基準としています。
（2）最初の電池
　お買い上げの時計にあらかじめ組み込まれている電池は、機能・性能をみるためのモニター用です。
　お買い上げ後上記の期間に満たないうちに電池寿命が切れることがありますのでご了承ください。

（3）電池交換
　①電池交換は、必ずお買い上げ店で「純正電池」とご指定の上、ご用命ください。
　②電池寿命切れの電池をそのまま長時間放置しますと、漏液などで故障の原因になりますので、お早めに交換してください。
　③電池交換は、保証期間内でも有料となります。
　④電池交換等で裏ぶたを開閉しますと当初の防水性能を維持できなくなる場合が有ります。電池交換の際には、お客様の時計の防水性能にあった防水検査をご依頼ください。
　特に10気圧以上のものは検査が必要です。
　防水検査は日数を要しますので、期間をご確認のうえご依頼ください。

■電池交換後のお願い（システムリセット）

- 電池交換後や、万一異常な表示（読めない表示など）になった場合、以下の操作をしてください。
　時計内部のシステムがリセットされ、正常に機能するようになります。

システムリセットのしかた

ボタンⒶⒷⒸⒻ4つを同時に2～3秒間押し続けてください。表示が一旦消え、ボタンを離した後「1月1日　AM12時00分00秒」になります。

ご使用前に下記の順番で操作してください。
①時刻・カレンダーの合わせ
②アラームの設定

■こんな時には

現象	考えられる原因	このようにしてください
時計が止まった	・電池の容量がなくなった。	・直ちに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。
時計が一時的に進む／遅れる	・寒いところまたは、暑いところへ放置した。	・精度は、常温にもどれば元にもどります。時刻を合わせ直してください。
	・落としたり強くぶつけたりまたは激しいスポーツをした。・強い振動が加えられた。	・時刻を合わせ直してください。元にもどらない場合は、お買い上げ店にご相談ください。
全ての点灯セグメントが点滅表示になった。	・電池切れが間近であることを知らせています。	・お早めに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。
ガラスのくもりが消えない	・パッキンの劣化などにより時計内部に水分が入った。	・お買い上げ店にご相談ください。

※その他の現象は、お買い上げ店にご相談ください。

■製品仕様

（1）水晶振動数 ・・・・・・・・・・ 32, 768Hz
（2）精度 ・・・・・・・・・・・・・ 平均月差±20秒（気温5℃～35℃において腕につけた場合）
（3）作動温度範囲 ・・・・・・・・・ －10℃～＋60℃
　・・・・・・・・・・・・・・・・・ ただし表示機能は　0℃～＋50℃
（4）表示体 ・・・・・・・・・・・・ FE型ネマチック液晶
（5）使用電池 ・・・・・・・・・・・ 小型リチウム電池　SB－T17　1個
（6）電池寿命 ・・・・・・・・・・・ 約3年
（7）電池寿命切れ予告機能
（8）電子回路 ・・・・・・・・・・・ 発振・分周・駆動回路（C－MOS－LSI　1個）

※上記の製品仕様は、改良のため予告なく変更することがあります。

■アフターサービスについて

●保証と修理について
- 修理や点検調整のための分解掃除（オーバーホール）の際は、お買い上げ店、または弊社お客様相談窓口にご依頼ください。
- 保証期間内に不具合が生じた場合は、必ず保証書を添えてお買い上げ店へお持ちください。
- 保証内容は保証書に記載したとおりです。
　保証書をよくお読みいただき、大切に保管してください。
- 保証期間終了後については、修理によって機能が維持できる場合には、ご要望により有料修理させていただきます。

●修理用部品について
- この時計の修理用部品の保有期間は、通常7年を基準としています。
- 修理の際、一部代替品を使用させていただくことがありますので、ご了承ください。